

«به نام خالق هستی بخش»

پیشگیری از پوکی استخوان با داشتن تغذیه صحیح و ورزش

تهیه کنندگان:

آقای محمد مرادی – معاون اداری و مالی دانشکده پرستاری و مامایی

فاطمه رضازاده – مسئول روابط عمومی دانشکده

کلسیم و ویتامین دی از مهم ترین مواد موجود در بدن می باشند .

برای داشتن استخوانهای قوی باید کلسیم و ویتامین دی کافی در بدن وجود داشته باشد . به غیر از این ، مواد فوق را برای سلامت قلب ، ماهیچه ها ، اعصاب و برای این که خونریزی از زخمهایمان بند بیاید نیاز دارید ، البته ما روزانه مقداری از کلسیم بدنمان را از راه مواد دفعی بدن مثل عرق ، ادرار و مدفوع ، پوسته هایی که به طور طبیعی از پوستمان می ریزد ، ناخنها و موهایمان ، از دست می دهیم . بنابراین مخصوصاً برای جلوگیری از پوکی استخوان باید در مواد غذایی که مصرف می کنیم ، کلسیم کافی وجود داشته باشد (پروتئین ، منیزیوم ، روی ، ویتامین آ و ویتامین ث همه برای سلامت استخوان ضروری اند)

میزان کلسیم مورد نیاز افراد :

از ۱۱ تا ۲۴ سالگی ۵۰۰-۱۲۰۰ میلی گرم

از ۲۵ تا ۴۹ سالگی (شامل زنان غیر یائسه ۱۰۰۰ میلی گرم)

از ۵۰ تا ۶۴ سالگی (شامل زنان یائسه ۱۵۰۰ - ۱۰۰۰ میلی گرم)

در بعد از ۶۵ سالگی ۱۵۰۰ میلی گرم

زنان باردار یا شیرده ۱۵۰۰ - ۱۲۰۰ میلی گرم

بهترین راه به دست آوردن کلسیم ، خوردن غذاهای پرکلسیم است مانند :

لبنیات : شیر ، پنیر و ماست (انواع کم چربی را انتخاب کنید و نگران نباشید که کلسیم کمتری را به دست می آورید ، زیرا کلسیم این غذاها همراه چربی آنها نیست) . اگر نمی توانید شیر را تحمل کنید ، ماست و پنیر جایگزینهای خوبی هستند .

ماهیهای نرم استخوان :

نظیر ماهی آزاد ، ساردین ، کیلکا

سبزی های تازه

خشکبار

حبوبات

سویا

بدانید که اگر کسی در نیمه اول زندگی ، کلسیم ، خوب مصرف نکند ، به سختی می تواند آنرا در نیمه دوم زندگی جبران کند .

ویتامین ای:

ویتامین دی در برابر جذب کلسیم مثل کلید دری قفل شده اثر می کند . ویتامین دی مثل کلیدی است که در قفل شده ی روده ها را به طرف جریان خون باز می کند و اجازه می دهد کلسیم جذب شده از مواد خوراکی ، از روده ها وارد جریان خون شده به وسیله ی آن به جاهای لازم مثل استخوانها برسد . ویتامین دی همچنین روی کلیه ها اثر می کند و مانع دفع کلسیم از راه ادرار می شود . ویتامین دی در پوست بر اثر تابش آفتاب ساخته می شود . میزان ویتامین دی ساخته شده در پوست ، در اوقات مختلف روز ، فصول مختلف ، نواحی مختلف دنیا و نوع رنگ پوست فرد فرق می کند . معمولاً اگر صورت و دستها ، روزانه ۱۵ دقیقه در مقابل نور آفتاب قرار بگیرند (به شرطی که کرم ضد آفتاب روی پوست نباشد) ویتامین دی لازم برای بدن فراهم می شود . نور آفتاب باید مستقیم به پوست بتابد . شیشه پنجره ها و لباسها و آلودگی هوا مانع از اثر نور آفتاب برای ساختن ویتامین دی می شوند . هر چه پوست بدن روشنتر باشد ویتامین دی بیشتری ساخته می شود . بعضی از غذاها که ویتامین دی زیادی دارند عبارتند از زرده تخم مرغ ، ماهی های روغن دار ، ماهیهای آب شور ، جگر و غلات طبیعی . در زمستانها وقتی فرد نتواند از خانه خارج شود و در معرض نور آفتاب قرار بگیرد ، ویتامین دی کمتری در بدن ساخته می شود . با افزایش سن ، توانایی پوست برای ساختن ویتامین دی کاهش می یابد . بنابراین شاید افراد مسن نیاز داشته باشند که از دارو برای به دست آوردن ویتامین دی استفاده کنند . در این باره با پزشکتان مشورت کنید .

چربی و روغنها:

استفاده روزانه از ۲ قاشق مرباخوری (۱۰ گرم) روغن گیاهی، (آفتابگران، ذرت و زیتون) که گرم نشده باشد (روغنی که در سالاد استفاده می شود). البته روغنها باید کیفیتی مناسب داشته باشند. برای آماده سازی غذا بیش از ۲ قاشق مرباخوری روغن آشپزی (روغن زیتون یا روغن بادام زمینی) استفاده نکنید. روزانه بیش از ۲ قاشق مرباخوری کره یا مارگارین روی نان صبحانه خود نمالید. روزانه بیش از یک وعده غذای چرب و خیلی سرخ شده مثل سیب زمینی سرخ شده، سوسیس، سسها، مصرف نکنید

گوشت، ماهی، تخم مرغ:

سعی کنید در هفته ۲-۴ بار، قطعه ای گوشت در غذایتان باشد (هر قطعه گوشت معادل ۱۲۰-۸۰ گرم است). بیشتر از آن لازم نیست و کمترش هم ایرادی ندارد. غذاهایی از قبیل دل، جگر، قلوه، سیرابی و کله پاچه را بیش از یکبار در ماه (۱۲۰-۸۰ گرم) استفاده نکنید. کمتر از آن ایرادی ندارد.

استفاده از ۱-۲ قسمت ماهی در هفته را در برنامه غذایی تان بگنجانید (در هر قسمت ۱۲۰-۱۰۰ گرم) در هفته ۱-۳ عدد تخم مرغ بخورید چنان که می دانید تخم مرغ در خیلی از مواد غذایی مثل کیکها، نان شیرینی ها، کرمها و سسها وجود دارد.

شیرینی ها:

شیرینی ها را به مقدار متعادل مصرف کنید. خیلی از آنها در خود چربی دارند. چنانچه بعد از غذا از دسر استفاده می کنید، تکه ای کوچک بخورید. از دسرهایی استفاده کنید که منبع خوب کلسیم اند مثل شیر یا ماست.

حبوبات:

سعی کنید در هفته ۱-۲ وعده عدس، نخود و لوبیا قرمز بخورید. یک وعده حبوبات به اندازه ی ۱۲۰-۱۰۰ گرم است.

ترکیبات غلات و سیب زمینی :

روزانه حداقل سه وعده از ترکیباتی بخورید که قند طبیعی زیادی دارند . نان ، سیب زمینی ، برنج ، غلات و ماکارونی غذاهایی هستند که قند طبیعی زیادی دارند . این که روزانه چه مقدار از آنها استفاده کنید ، بسته به فعالیت بدنی روزانه ی شما دارد .

شیر و فرآورده های آن :

نوجوانان و بزرگسالان تا ۲۴ سال و زنان شیرده باید ۳-۴ وعده (هر وعده معادل یک لیوان) در روز شیر بخورند . اگر شیر را تحمل نمی کنید ، ماست و پنیر جایگزین های خوبی اند . پیاله ای ماست و دو قطعه پنیر (اندازه دو قوطی کبریت) تقریباً معادل یک لیوان شیر ، کلسیم دارند .

روزانه حداقل حدود ۱/۵ لیتر مایعات بنوشید (۶-۷ لیوان) . ترجیحاً از نوشابه های غیرشیرین استفاده کنید . قهوه ، چای ، چای سیاه و نوشابه های کولا را خیلی نخورید . آب معدنی چنانچه از کلسیم غنی باشد نوشابه ی خوبی است.

به طور خلاصه :

۱ - روزانه ۳-۴ قسمت شیر یا فرآورده های آن را بخورید .

۲ - گوشت زیاد نخورید .

۳ - هرگز الکل مصرف نکنید . (الکل دفع کلسیم را از بدن زیاد می کند)

۴ - نمک ، زیاد مصرف نکنید .

در ایران تحقیقات نشان داده است که مردم معمولاً روزانه کمتر از ۸۰۰ میلی گرم کلسیم مصرف می کنند . دخترها حتی کمتر از پسرها کلسیم مصرف می کنند . پس حتماً به مصرف کلسیم و ویتامین دی در غذایان دقت کنید . اگر خانمی یائسه اید و برای درمان پوکی استخوان ، از داروی خاصی استفاده می کنید ، بدانید که اگر کلسیم کافی نخورید ، این داروها هیچ فایده ای ندارند ، زیرا ماده اصلی در بدنتان وجود ندارد که این داروها کمک کنند که استخوان با آن ساخته شود یا از تخریب استخوان جلوگیری کنند .

ورزش های ویژه پوکی استخوان

پوکی استخوان (که به معنای نازک و ضعیف شدن استخوان هاست) نگرانی اصلی اکثر خانم ها در سنین یائسگی D است. از این رو لازم است پیشگیری را مدت ها پیش از یائسگی شروع کنیم. صرف نظر از مصرف کلسیم و ویتامین D کافی، ورزش مهم ترین عامل پیشگیری از پوکی استخوان به شمار می رود.



کار با وزنه

یک صندلی محکم با پشتی و نشیمنگاه مناسب، کفش ورزشی مناسب با پاشنه های ضد سرخوردگی، حصیر مخصوص تمرینات ورزشی (یک گلیم یا حوله تمیز ضخیم نیز کافی است) و وزنه هایی برای تمرینات دست ها و مچ دست ها داشته باشید.

مناسب ترین وسایل عبارتند از وزنه های دمبل شکل دستی و قوزک بندهای جیب دار برای قرار دادن وزنه های اضافی. برای شروع حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه تمرین کنید تا عضلات تان گرم شده و از حالت سختی و سفتی بیرون آید .

می توانید به قدم زدن (در بیرون یا داخل منزل و یا بر روی تردمیل) بپردازید، یا از ماشین های پارو زنی، پله های مصنوعی، یا هر وسیله دیگر ویژه ورزش های داخل منزل استفاده کنید.

برای آنکه بهترین نتیجه را بگیرید، هفته ای دو یا سه بار اقدام به این کار کنید تا عضلات تان ۴۸ ساعت وقت برای بازیابی در فاصله بین ورزش ها داشته باشد.

استفاده از صندلی

یک صندلی را طوری قرار دهید که پشتش به دیوار باشد. با زانوهای خمیده، کف پاها بر روی زمین و پاهای باز شده به عرض لگن روی صندلی بنشینید.

کف دست ها را به حالت ضربدری بر روی شانه ها قرار داده، به پشتی صندلی تکیه دهید. سر، گردن و پشت را در خطی مستقیم قرار داده، نیمه بالایی تنه را بلند کنید. سپس به آهستگی بر روی دو پا بایستید. اندکی مکث کنید. سپس به همان شیوه که بلند شدید، بنشینید و در همان وضعیت اولیه قرار گیرد.

این کار را ۸ تا ۱۵ بار تکرار کنید. زمانی که از آمادگی بیشتری برخوردار شدید، وزنه ای در هر دست بگیرید و دست هایتان را به حال ضربدری بر روی سینه قرار دهید.

انجام برخی تمرینات خم شدن مانند درازونشست، خطر شکستگی ستون فقرات را در افرادی که در آنها احتمال پوکی استخوان وجود دارد، افزایش می دهد

ورزش های تعادلی

در حال حاضر شما تعادل خوبی دارید و مراقب هستید تا از زمین خوردن و شکستن استخوان هایتان جلوگیری کنید، ولی با افزایش سن باید بتوانید از خودتان به طور مستقل نگهداری کنید.

- ورزش های تعادلی به حفظ تعادل و ایستادگی روی پاها کمک می کنند و مانع از افتادن فرد می شوند. این ورزش ها ویژه افرادی است که مشکلات تعادلی دارند یا دارای شرایط خاص ارتوپدیک هستند.

- اگر دارای شرایط خاص نمی باشید و تمایل دارید این ورزش ها را انجام دهید، قبل از شروع ورزش های تعادلی، حتما با پزشک خود مشورت کنید.

سعی کنید ورزش های تعادلی را روزی یک بار و در بیشتر روزهای هفته انجام دهید.

۱- بلند کردن ساق پا به طرف جلو

- برای این ورزش و سایر ورزش های تعادلی، نیاز به یک تکیه گاه مانند میز، دیوار یا یک صندلی سنگین دارید، تا با یک دست و در حالت ایستاده به آن تکیه دهید. در حالت ایستاده با انگشتان دست به یک سطح تکیه دهید. اگر نمی توانید به جایی تکیه کنید، از کسی بخواهید که شما را کمک کند.



- یکی از پاهای خود را به آرامی از روی کف زمین بلند کنید و به مدت ۵ ثانیه نگه دارید. این عمل را ۵ بار تکرار کنید و سپس پای خود را عوض کنید.

-حالا سعی کنید بدون تکیه گاه این ورزش را تکرار کنید.

سعی کنید این ورزش را یکبار هم با چشم بسته، بدون تکیه به جایی انجام دهید -



۲- پنجه دست به طرف جلو

پاها را به اندازه عرض شانه از هم باز کنید. دست ها را به اندازه شانه بالا -
آورید، طوری که کف دست ها به طرف جلو باشد

دست راست را از شانه تا نوک انگشت کشیده و پای چپ خود را به طرف جلو -
بگذارید و در حالی که پنجه پا با سطح زمین تماس دارد، پنجه پای چپ را به
طرف پایین متمرکز کنید

این عمل را با دست و پای مخالف هم حداقل ۵ بار تکرار کنید -

۳- ایستادن روی یک پا

-پاهایتان را به اندازه عرض شانه باز کنید و دست هایتان را کاملاً به طرف جلو
بکشید.

-پای چپ را بلند کنید و آن را به طرف عقب خم نموده، به مدت ۵ ثانیه نگه
دارید.



-این عمل را ۵ بار تکرار نموده و سپس پایتان را عوض کنید.

-همچنانکه سعی می کنید این عمل را بهبود بخشید، در طول روز هم ایستادن روی یک پا را تمرین کنید،
برای مثال هنگام شستن ظروف روی یک پا بایستید.

هر چه بیشتر تمرین کنید، تعادل شما بیشتر بهبود می یابد -



۴- ورزش تای چی

- ورزش تای چی نوعی ورزشی رزمی ملایم چینی است که باعث سلامتی، افزایش طول عمر و آرامش روحی می گردد. این ورزش معمولاً به صورت گروهی هنگام صبح انجام می شود.

- تای چی ورزش بدنی آرام، غیررقابتی و راه رفتنی است. برای انجام ورزش تای چی - بایستید و یک سری حرکات مشخص و آرام را بدون توقف انجام دهید.
- مطالعات نشان داده است که تای چی تعادل بدن را بهبود می بخشد و مانع افتادن افراد مسن می شود. تمرین - های تای چی در بلند مدت عملکرد تعادلی زانو را بهبود می بخشند
- اگر چه تای چی عموماً ورزش سالمی است، اما قبل از شروع آن با پزشک خود مشورت کنید. این ورزش برای - رفع مشکلات مفاصل، ستون فقرات و قلب مناسب است

چند نکته درباره ورزش پوکی استخوان

- افراد مبتلا به پوکی استخوان باید از تمریناتی که در آنها کمر خم می شود، اجتناب کنند .
- انجام منظم برخی تمرینات خم شدن مانند درازونشست، خطر شکستگی [ستون فقرات](#) را در افرادی که در آنها احتمال پوکی استخوان وجود دارد، افزایش می دهد.
- اگر یک فرد [شکستگی](#) چندگانه ای را در ستون فقرات نشان داد، یا توده استخوانی کم یا درد کمر داشت، شرکت در فعالیت های تمرینی تحمل وزن باید محدود شوند و به شنا کردن، راه رفتن در آب و برنامه های هوازی آبی و تمرینات روی صندلی تغییر یابند.
- به افرادی که به پوکی استخوان مبتلا هستند و همچنین سایر افراد سالم توصیه می شود شیر، ماست، حبوبات، سویا و میوه را به میزان زیاد مصرف کرده و حتماً در برنامه روزانه خود ورزش را بگنجانند، چرا که اگر فشار کافی به استخوان ها وارد نشود، استحکام آنها کمتر می شود.

با آرزوی سلامتی برای شما عزیزان